

呼吸から始める

カラダメンテナンス

～姿勢・骨盤まわりをやさしく整える～

参加費
無料

日時 9/18 (金) 11:00～11:40

場所 ミライト一条 サービス館 多世代交流室A

最近、姿勢やカラダの変化が気になっていませんか？

女性のカラダは、妊娠・出産や加齢など、ライフステージの変化とともに、少しずつ変わっていきます。産後のカラダのケアは、働き世代に限らず、生涯にわたる大切なケアです。今回は、女性理学療法士が、イスに座ったままでできる呼吸を意識した簡単な動きなど、日常生活に取り入れやすいカラダの整え方をお伝えします。



自分のカラダと向き合い、これからの健康づくりにつながるセルフケアを一緒に体験してみませんか？



講師 女性理学療法士

産前産後の骨盤まわり・腰痛ケアなどの
リハビリにかかわってきた経験をもつ

こんな方におすすめ！

- ・姿勢やカラダの変化が気になる
- ・運動不足を感じている方
- ・自分のカラダを整える時間をつくりたい方
- ・くしゃみや咳に伴う「ドキッ」を予防したい方

定員 30名程度

対象 女性限定 (年代問わずどなたでも)

※託児サービスはございません。あらかじめご了承ください。

持ち物 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申し込み

事前申し込みあり
ご予約はこちら▶

定員に空きがあれば当日参加も可



お問合せ TEL.028-678-3071
ミライト一条サポートカウンター